A Revista Oficial Da Terapia Holística

Revista TH

Fevereiro/ Março 2022
74a Edição - Ano XI

Holopuntura

O Sentido Da Vida

Jornada Natural

Editorial

A **Edição de Nº 74 da Revista TH** nos brinda com um artigo científico acadêmico e excertos de dois livros técnicos.

"**O Sentido Da Vida**" foi trabalho de pós-graduação focando no autoconhecimento.

Em "**Holopuntura - Uma Abordagem Minimalista Da Acupuntura**", temos uma revisão moderna da técnicas milenar, bem como da Auriculoterapia e Reflexoterapia, já tendo sido tema de palestras e livros.

Por sua vez, "**A Jornada Natural**" nos brinda com um desafio de autocuidado, além de pontuar fundamentos para o melhor entendimento da **Terapia Holística**.

Desta forma, mantemos o objetivo de comprovar e divulgar a qualidade e capacidade de produção científica, acadêmica e literária de nossa Profissão!

Henrique Vieira Filho
MTB 0080467/SP
Jornalista Responsável

Capa: Acupuntura

Edição, Diagramação, Ilustrações e Jornalista Responsável
Henrique Vieira Filho

Organização
Sociedade Das Artes

Homepage
www.revistaterapiaholistica.com.br

Contato
www.crt.org.br
contato@crt.org.br

CONSELHO DE TERAPIA HOLÍSTICA

Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística
Alameda Santos, 211 cj 1403 São Paulo - SP
CEP 01419-000 (11) 3171-1913

Índice:

O Sentido da Vida 3
CONSIDERAÇÕES INICIAIS 4
DESENVOLVIMENTO 5
Concepção do ser humano 5
Dimensões do ser humano 5
Dimensão biológica e psicológica 6
Dimensão espiritual 7
Fenômenos espirituais 7
Autotranscendência 10
O Sentido da vida 12
O que é o homem? 13
CONSIDERAÇÕES FINAIS 14
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 15
Sobre a Autora: 16
Introdução 18
Material e Metodologia 19
PULSOLOGIA DE NOGIER e REFLEXOTERAPIAS 19
REFLEXOTERAPIAS 20
AURICULOTERAPIA 23
PONTOS DE ALARME SISTÊMICOS 25
Resultados 29
Discussão 29
Conclusões 32
Referências 32
Para saber mais: 33
Sobre o Autor: 34

JORNADA NATURAL 34

ARTIGO CIENTÍFICO

O Sentido da Vida

Aspectos essenciais do ser humano através da visão de Viktor Emil Frankl

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.6107608

PÓS-GRADUAÇÃO EM FILOSOFIA E AUTOCONHECIMENTO:
USO PESSOAL E PROFISSIONAL

AUTORA: Rosana Lance Saloio - Terapeuta Holística - CRT 49591
ORIENTADOR: Prof.Dr. Wilmar Luiz Barth

RESUMO: Este artigo tem como proposta apresentar os aspectos essenciais do ser humano de acordo com as reflexões filosóficas de Viktor Emil Frankl. Nesta reflexão, ele considera a cosmovisão e a realização de valores como uma opção psíquica mais adequada e saudável para o ser humano, enfatizando que as escolhas realizadas pelo homem contém em seu fundo íntimo um fundo ético, vindo a se posicionar contra todo tipo de reducionismo que possa coibir a responsabilidade e a liberdade humana, passando a introduzir no campo científico da psicoterapia a idéia do sentido da vida e enfatizar a autotranscendência como âmago do ser humano.

PALAVRAS-CHAVE: Sentido. Vida. Valor. Liberdade. Responsabilidade.

ABSTRACT: This article proposes to present the essential aspects of the human being according to Viktor Emil Frankl´s philosophical reflections. In this reflection, Frankl considers the realization of value as more adequate and the psychic healthy option fir the human being, emphasizing that the choices made by human contain an ethical background, coming to position himself against all types of reductionism that can curb human responsability and freedom, introducing into the acientific field of the idea of the meaning of life and emphasizing self-transcendence as the core of human being..

KEYWORDS: Sense. Life. Value. Freedom. Responsibility.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Viktor Emil Frankl (1905-1977), médico, psiquiatra, neurologista, doutor em filosofia, professor de neurologia e psiquiatria da Universidade de Viena, sobrevivente de campos de concentração, fundador da logoterapia[1] e análise existencial, escreveu mais de 20 livros com sua visão de homem e de mundo que abrangem várias áreas do saber como a filosofia, teologia, psicologia, sociologia e educação.

Para o autor, o ser humano é constituído por três concepções básicas distintas: a psicológica, a somática e a espiritual, sendo fundamental que todas essas dimensões sejam avaliadas de forma unificada e não desmembrada.

Em sua explanação vem enfatizar que o homem não é um ser autômato e fechado em suas reações psicológicas ou em seus reflexos fisiológicos, opondo-se a toda fala tecnicista que acaba por resultar em contrafação, reforçando a necessidade de exceder o patologismo e o psicologismo e assim coibir uma interpretação em nível inferior ou subumano.

Através de uma abordagem mais holística e integral do ser, compreende o homem como um ser uno, singular, plural, uma unidade e também uma totalidade, o desvela sem fragmentar ou diminuir, enfatizando que sua essência ou seu ser encontra-se nas raízes da dimensão espiritual, onde tudo que transcorrer com o ser humano deverá ter algum sentido e suprassentido e assim, por meio dessa ótica e abordagem holística, considera cada pessoa de forma única, contemplando os seus aspectos biológico, psicológico e espiritual como parte de um todo.

Apesar de suas diversas dimensões, a pessoa humana não pode ser fragmentada, posto que além de ser *in-dividuum*, ou seja, não pode ser dividido, é também *in-summabile* - além de unidade, o ser humano é uma totalidade. Assim, o ser humano é uma unidade na multiplicidade, unitas multiplex. Sob essa perspectiva, o organismo teria um valor utilitário, seria um meio para um fim, pois possui uma função instrumental e de expressividade. (FRANKL, 1988).

Em sua obra o autor não quer exatamente definir a existência, pois acredita que a vida em seus próprios desdobramentos vem a se revelar, evidenciando que tudo o que não estiver à serviço da vida carece de valor e de sentido.

---

1 A Logoterapia tenta demonstrar uma concepção de homem e de mundo que resgata a dialética entre o mundo interior de cada pessoa e a realidade do mundo externo, dando valor às experiências e significados pessoais e situacionais. Ela foi desenvolvida como a psicoterapia a partir do noético, tendo como intenção desbloquear fatores somáticos e psíquicos desta dimensão (FRANKL, 2019).

DESENVOLVIMENTO

Concepção do ser humano

Viktor Frankl discorre sobre a concepção do ser humano sem considerar os padrões normalmente preconcebidos, utilizando uma interpretação fenomenológica [2] para descrever a forma como o homem percebe a sua existência e a si mesmo, fazendo uso da fenomenologia para apresentar os fenômenos humanos.

Relata a importância de entender o homem de forma integral e abrangente, opondo-se às teorias fundamentadas no princípio da homeostase que entende o homem como um sistema fechado e que consideram o princípio ou a vontade do prazer (Sigmund Freud) como uma simples descarga de tensões para satisfazer seus instintos e necessidades e também à vontade de poder (Alfred Adler), que não considera a consciência científica ou artística para alcançá-lo. Entende que o homem possui uma orientação primária e natural para criar e realizar valores, considerando que a vontade de prazer e de poder são derivações do impulso básico da vontade de sentido, tendo a liberdade para se posicionar em relação aos seus condicionamentos e decidir se irá realizar este ou não, evidenciando que os instintos podem impulsionar o homem, mas o sentido pode refreá-lo por ser um dos fatos mais subsequentes da vida humana, diferenciando-se de um instinto de sentido.

Corrobora que a existência humana é intencional e transcendente necessitando ter algo robusto como um ideal e confere às palavras de Albert Einstein quando diz: “o homem que considera a própria existência desprovida de sentido não só é infeliz, como também dificilmente consegue adaptar-se à vida”. Nesta análise, afirma que ser humano significa ter um sentido a preencher e valores a alcançar, mesmo existindo tensões entre a vida real e os ideais a serem realizados, pontuando que a autorrealização é um efeito da realização de um sentido e não uma intenção primária ou uma busca final do ser humano.

Nesse contexto faz-se entender que a concepção do homem, sua origem e sua essência estão relacionadas a necessidade de preencher um sentido e efetivar seu valor, ponderando que o ser humano precisa considerar a si e sua própria existência como algo a ser elucidado e questionado, onde cada indivíduo possui a responsabilidade e liberdade para buscar a resposta para a vida e da mesma forma ser responsável por ela.

_____

2 Fenomenologia: estudo das propriedades ou características do ser em si, independente de seres particulares (GILES, 1993, p.114)

Dimensões do ser humano

Considera que o ser humano é constituído de um corpo (soma), uma psiquê e uma dimensão espiritual, denominando-as como dimensão biológica, dimensão psicológica e espiritual.

Frankl reforça a necessidade de compreender o homem como um ser integral e não como uma composição de partes e pontua algumas diferenças entre o físico, o psíquico e o espiritual. Ressalta que a medida em que o homem é espírito, ele existe como pessoa e como tal sua existência é una, total e nova, ou seja, ela é indivisível, adicionável e intransmissível, visto que a pessoa espiritual-existencial do homem é *individuum, insummabile e novum*

Dimensão biológica e psicológica

No âmbito psicológico e biológico entende que o homem possui uma predisposição primária para se direcionar ao sentido e através de um olhar filosófico entende que o mesmo após se elevar das dimensões psicobiológicas, alcança a dimensão espiritual que o concebe como ser humano através da realização livre e responsável do sentido, vindo a constatar que o homem é um ser finito e também espiritual.

Ao considerar que o ser humano possa apresentar uma doença, condicionamento, sintoma ou dificuldade e estarem localizadas no organismo psicofísico que caracteriza a ação e o campo de expressão da pessoa, o homem não pode ser resumido a nenhum desses condicionantes por ser muito mais do que isso.

Explana haver diferenças entre a utilidade e dignidade do ser humano, elucidando que a utilidade vital e social é medida pela atividade e capacidade vital do homem, pois considera que o corpo é apenas uma possibilidade que o biológico dispõe para realizar alguma coisa, ou seja, ele é uma forma vazia e aberta para que o espiritual o possa preencher, necessitando do psíquico para realizar algo e do espiritual para uma plena realização; porém em relação à dignidade, mesmo em detrimento da utilidade causada pela desorganização psicofísica, ela se conserva inviolada para a pessoa espiritual, visto que por trás do psicofísico se encontra a pessoa e por cima da privação de valor biossocial se encontra a sua dignidade.

Dimensão espiritual

A dimensão espiritual também é denominada noética ou noológica. Nela a humanidade e o sentido não são contemplados através de um entendimento religioso ou dogmático, mas como parte da intuição que o homem comum tem de si ao interpretar sua própria existência.

Quando posiciona o ser humano como um ser espiritual considera o que é livre nele, sem definir ou reduzir a condicionamentos biológicos, psíquicos ou instintivos, mas o elevando a outro nível e dimensão superior, ou seja, a dimensão espiritual ou noética.

Ao abordar sobre a questão do reducionismo em seus pareceres, o delineia ao fato de rejeitarem a existência de uma dimensão humana que é exercida neste caso apenas por pressuposição e por este motivo, através de uma explanação mais detalhada disserta sobre os fenômenos que ocorrem na dimensão espiritual.

Fenômenos espirituais

Quando Viktor alude sobre os fenômenos, utiliza as leis fundamentadas na ontologia [3] dimensional para evidenciar as diferenças entre os planos bidimensionais e tridimensionais sem avaliar o caráter e a moral destas. Esclarece que mesmo com as diferenças ontológicas e dessemelhanças nas diversas formas de ser, existe uma unidade antropológica.

De forma sincrônica pretende sinalizar as diferenças da unidade antropológica com a ontológica, ressaltando suas desigualdades qualificativas que não conseguem excluir a unidade mesma de uma estrutura.

_____

3 Entende-se por ontologia o estudo das propriedades ou características do ser em si, independente de seres particulares (GILES, 1993, p.114)

Na primeira lei da ontologia dimensional, Frankl menciona que um mesmo fenômeno ao ser projetado de sua dimensão de origem para outras inferiores, mostrará figuras contraditórias entre si em cada plano, ou seja, resultará em inconsistência.

1° Oposição: Exemplifica através da figura de um cilindro ou um copo, a projeção e representação tridimensional para os planos bidimensionais das linhas vertical e horizontal, onde na primeira imagem aparece um círculo e na segunda um quadrado.

2° Oposição: O cilindro é uma figura aberta e o círculo e o quadrado são figuras fechadas.

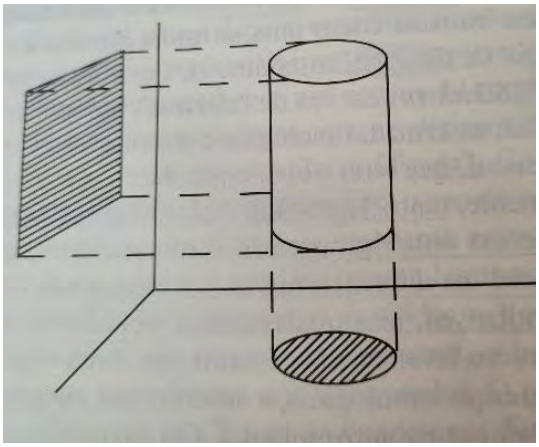


Figura 1 –imagem do livro A Vontade de Sentido, Fundamentos e Aplicações da Logoterapia

Na segunda lei da ontologia dimensional ao se imaginar as sombras projetadas no plano horizontal de um cilindro, um cone e uma esfera, estes constituirão três circunferências irregulares entre si, não sendo possível identificar a partir desta projeção o que realmente existe sobre elas, se uma esfera, um cone ou um cilindro, denotando que fenômenos diferentes ao serem projetados em dimensões mais baixas acarretam em isomorfias.

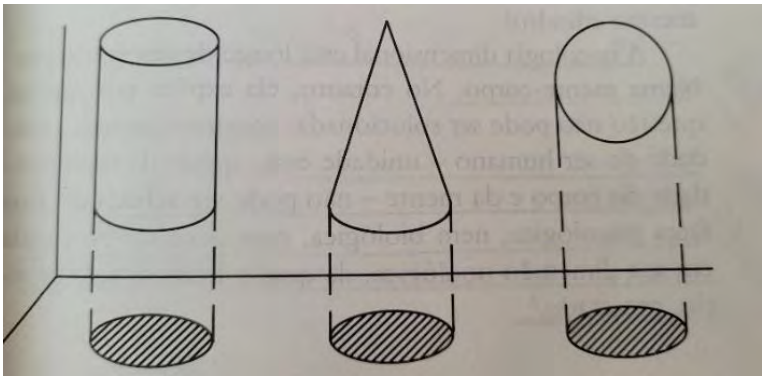


Figura 2 –imagem do livro A Vontade de Sentido, Fundamentos e Aplicações da Logoterapia

Mediante esses exemplos, denota que se acaso o homem fosse projetado em suas dimensões biológicas e psicológicas resultaria também em incompatibilidades, considerando que o primeiro seria o organismo biológico e o segundo um mecanismo psicológico.

Na percepção de Frankl, a ontologia dimensional não pode resolver o problema mente-corpo e nem explicar a singularidade do ser humano e refutá-la, pois a unidade e a multiplicidade da mente e do corpo não podem ser encontradas nesses sistemas ou dimensões, mas na dimensão superior nominada espiritual ou noética, que considera ser o núcleo integrador do ser humano.

Elucida também através do exemplo da visão e do estereoscópio a necessidade de considerar o todo; nessa analogia menciona que a diferença acurada entre as imagens do lado esquerdo e as imagens do lado direito possibilita um novo espaço tridimensional a partir

de um plano dimensional das mesmas imagens, onde o efeito tridimensional gerado parte do sincronismo dos registros, ou seja, através de duas perspectivas diferentes e com esse entender denota que o niilismo muitas vezes se esconde em um simplismo ao não contemplar o todo com suas partes ou seus detalhes, insistindo em negar o sentido da existência.

Explica que é possível projetar um fenômeno humano em uma dimensão sub-humana devido a este ser um procedimento legítimo e constituir a essência da atividade científica, onde esta produz o abstramento da pluridimensionalidade de um fenômeno, produzindo uma ilusão de uma realidade unidimensional.

Em síntese, Frankl relaciona a diferença dimensional e não qualitativa para desvendar o ser humano e sua humanidade e pontuar que essa humanidade não está no mundo material, mas sim em um plano ou dimensão superior, considerando que a mais elevada acolhe e encerra em si a inferior e através de uma abordagem ontológico-dimensional, pressupõe que cada fenômeno é preservado independente da dimensão de origem, permitindo assim a continuidade de um fenômeno para outro.

Autotranscendência

Ao abordar sobre o tema da autotranscendência, Viktor a relaciona com um fenômeno encontrado na dimensão espiritual onde se situa a essência, ou seja, o “ser” do ser humano, considerando essa essência ser a primeira forma de encontrar o sentido da vida e permitir que o homem esteja aberto e receptivo ao mundo exterior.

Em algumas interpretações da vida humana, o autor faz uma advertência em relação ao encontro do Eu com o Tu se anularem (Martin Buber e Ferdinand Edner), pois a qualidade da existência para a autotranscendência relaciona-se ao movimento que o homem faz para ir além de si mesmo, ou seja, este movimento ocorre com o sentido do ser através da relação direta com o logos de ambos. Desta maneira, o homem pode superar conflitos internos partindo da necessidade de buscar algo diferente de si, dedicando-se à alguma causa, obra ou alguém e assim encontrar e perfazer muitos sentidos, pois acredita que estar junto ao outro não envolve apenas um plano cognoscitivo, mas também o afetivo por meio da entrega denominada amor.

“[...] o homem só se torna homem e só é completamente ele mesmo quando fica absorvido pela dedicação a uma tarefa, quando se esquece de si mesmo pela dedicação a uma tarefa, quando se esquece de si mesmo no serviço a uma causa ou no amor a uma outra pessoa”.(Frankl, 1991,p.18)

Correlaciona o autodistanciamento como a circunstância para encontrar, avaliar e mensurar uma determinada situação, saindo de uma postura individualista para uma mais humana e social.

Em suas narrativas dicerta que a natureza do ser humano o direciona a se ultrapassar, sendo a transcendência de si o fundamento da essência de sua existência, relacionando o amor e a consciência como as capacidades mais intuitivas e humanas de se autotranscender, pressupondo que o humano se faz presente mais em forma de amor do que em conhecimento, portanto mais existencial do que intelectual; e o amor como aquele que abriga a força e a potência necessária para gerir mudanças e também como o último bem supremo a ser adquirido pela existência humana e ser consequentemente parte constituinte da sua existência, pois tem a capacidade de se definir e se redefinir; deste modo, acredita que a homeostase não consegue explicar o comportamento humano e tão pouco a compreender os fenômenos especificamente humanos.

Confronta o simplicismo e pontua algumas comparações indevidas, como o caso da dimensão superior com a inferior, onde se confunde o termo inferior com menos valia e reitera que a dimensão superior é mais abrangente por também contemplar a dimensão inferior.

“[...] superar o psicologismo que vem junto ao patologismo, que reduz a esfera do humano ao nível subumano, por meio da luta contra as tendências despersonalizantes e desumanizantes”.(Frankl, 2006)

Para o autor, o ser humano traz em si um sentido a preencher e valores a concretizar, dispondo de uma abertura para o mundo e assim autotranscender. Transcorre sobre a questão da consciência tanger um fator exclusivamente de ordem humana e por esse motivo não ser confundida com processos condicionantes como os animais podem demonstrar e assim não incorrer em reducionismo.

Ser e estar consciente significa poder elevar-se sobre si, ponderar e reputar as próprias ações; assim como avaliar a sua própria veracidade moral e ética que se relaciona à ética do sentido com base na liberdade da vontade e essa ética como parte da existência que concebe o ser humano e sua cultura.

Com este entender percebe que toda liberdade e ética envolvem responsabilidade mediante a qualquer situação que possa se concatenar com a sociedade, os outros e à natureza.

O Sentido da vida

Elucida a busca pelo sentido da vida como um propósito individual e básico para todos os seres humanos, posicionando o homem como o único a buscar um significado ou sentido para a vida através da consciência de sua limitação.

Para encontrar esse sentido, é essencial a ação para encontrar, realizar, criar ou vivenciar e amar, ressaltando que o ser humano precisa estar direcionado para um sentido e este não ser unicamente um meio para se alcançar o prazer e a felicidade e sim um fim em si mesmo. Destaca ser necessário encontrar e descobrir o sentido, não de forma aleatória, mas com consciência e responsabilidade através de seu atributo intuitivo e da sua ética.

Quando reflexiona sobre o sentido ou suprassentido, percebe não ser possível entender sua real dimensão e por esse motivo utiliza os exemplos das projeções bidimensionais e tridimensionais como uma forma para se acreditar na sua existência.

Para o autor o destino pode se apresentar de maneira implacável e impossível de mudar, mas mesmo com esse cenário considera que o ser humano é capaz de descobrir até mesmo em situações difíceis um sentido para a vida, por meio da capacidade que possui para transformar a dor e o sofrimento em uma realização humana, conectando à redescoberta do amor fati divulgado por Espinosa, isto é, o amor ao destino.

Com esta forma de entender, pressupõe que em algum momento da existência humana o indivíduo irá se enfrentar com essa pergunta independente do que a motivou e nesse instante poderá autotranscender e conduzir a vontade de sentido para além de si, executando um valor criador que permitirá preencher a vida de sentido.

O que é o homem?

A pergunta o que é o homem pode ser respondida através de vários pontos de vista, como aquele do campo de concentração privado de tudo mas que ainda era uma pessoa humana, aquele que possui a mesma medida para ir ao nível animal ou ao nível de um santo, aquele que criou a câmara de gás ou foi mandado para ela e entrou com uma reza ou prece nos lábios.

Para Frankl o homem pode ser o que ele decidir ser e reitera as palavras de Friedrich Stumpft:

“Depois de todo aparato de cunho natural-científico da psicologia profunda, psiquiatria, ciências da hereditariedade, pesquisas sobre a constituição e sobre o meio ambiente, o resultado é verdadeiramente decepcionante.

Acreditamos que poderíamos mostrar, por meio de nossas investigações, o homem na sua limitação, na sua vinculação com os instintos, com o estado de espírito, com a hereditariedade, com a estrutura física e com o meio ambiente como um produto de disposições hereditárias e meio ambiente, enteléquia do caráter e educação, constituição física e doença, mas o que se nos depara, depois de todos os esforços de longos anos, do pó e das cinzas da Segunda Guerra Mundial, é o quadro da sua liberdade”

(Viena, Zeitschrift Prakt. Psych.,I,25,1949).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na contemporaneidade, a perspectiva que Viktor Frankl faz sobre a necessidade de entender o homem de forma integral continua sendo primordial para responder aos diversos questionamentos sobre o sentido da vida e quem é o homem.

Evidencia que o ser humano precisa ser responsável pela própria existência e enfrentar os diversos obstáculos e desafios da vida com dignidade, pois cada pessoa, cada ser humano possui dentro de si um valor singular, inigualável e incondicional.

Mostra-se cada vez mais a necessidade de uma educação voltada para a convivência humana e tolerância religiosa e que possa contemplar o senso de responsabilidade, tornando-se fundamental entender que mesmo todo o saber é insuficiente se não houver o tato humano, sendo primordial que o amor possa assumir o seu papel e constituir como um dos maiores sentidos para a vida, pois tem o poder de transformar o ser humano e consequentemente o mundo em que vive e como relata e reforça em seus escritos: “o amor faz o mundo girar” e o outro nos ajuda a transcender.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FRANKL, Viktor. A vontade de sentido: Fundamentos e aplicações da logoterapia. São Paulo: Paulus, 2011.

FRANKL, Viktor. O sofrimento humano: Fundamentos Antropológicos da Psicoterapia. São Paulo: É Realizações, 2019.

FRANKL, Viktor. Logoterapia e análise existencial: Uma introdução ao pensamento de Frankl. São Paulo: Paulus, 2013.

FRANKL, Viktor. Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração. São Paulo: Vozes, 2021.

FRANKL, Viktor. Um Sentido para a vida: Psicoterapia e Humanismo. São Paulo: Idéias & Letras, 2021.

FRANKL, Viktor. O que não está escrito nos meus livros: memórias. São Paulo: É Realizações, 2010.

JESUS, Luciano. Qual é o sentido? Reflexões sobre o sentido da vida a partir de Viktor Frankl. Porto Alegre: Edipucrs, 2018.

GILES,Thomas. Introdução à Filosofia. São Paulo: EPU, 1979.

Sobre a Autora:

ROSANA LANCE SALOIO
Terapeuta Holística - CRT 49591
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4211-3321

Estudou na instituição de ensino PUCRS

Estudou extensão universitária em tecelagem manual e escrita e currículo dos trabalhos manuais na pedagogia waldorf na instituição de ensino Faconnect

Estudou na instituição de ensino ESAN / FEI / SBCampo

Estudou Pedagogia na instituição de ensino Faculdade Anhanguera de Guarulhos

Estudou Pós em Artes Manuais para a Educação na instituição de ensino FACON

Estudou na instituição de ensino Escola Paulista de Psicodrama - EPP

Contato:
autoconhecimento@rosanalance.com.br

Holopuntura

Uma Abordagem Minimalista da Acupuntura

Autor: Henrique Vieira Filho
Terapeuta Holístico

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.6108549

Resumo

Holopuntura é uma nova (re)visão sobre as milenares técnicas da Acupuntura, Auriculoterapia e Reflexoterapia.

A premissa central é que podemos aplicar estímulos em micro-regiões (pontos) e com isso obter reações globais, despertando os próprios recursos naturais de auto-harmonização.

Palavras chaves: acupuntura, auriculoterapia, reflexoterapia, terapia holística

Abstract

Holopuncture is a new (re)view of the ancient techniques of Acupuncture, Auriculotherapy and Reflextherapy.

The central premise is that we can apply stimuli in micro-regions (points) and thereby obtain global reactions, awakening the natural resources of self-harmonization.

Keywords: acupuncture, auriculotherapy, reflexotherapy, holistic therapy

Introdução

Com a Pulsologia de Nogier (muito prática e de rápido aprendizado) ou analisando a reação do cliente ao toque em pontos-chaves, de pronto obtém-se a avaliação de quais seriam os desequilíbrios e quais as micro-regiões a serem estimuladas para despertar em nossos Clientes todos os seus recursos de Auto-Harmonização.

À disposição, uma vasta gama de opções de estímulos distintos, tais como o toque, imãs, cores, sons e até as famosas agulhas, dentre outras. O trabalho pode ser realizado tomando-se regiões corpóreas (orelhas, pés, pontos de acupuntura) que atuam como um microcosmo da pessoa atendida, um "espelho" de mão-dupla, que tanto reflete o estado global de harmonia, quanto intervém terapeuticamente, mediante estimulação. O mapeamento das zonas reflexológicas foi quintessenciado ao máximo, devido ao resgate da milenar abordagem dos Cinco Movimentos Chineses, que traduz o trabalho em uma síntese quase que poética e de fácil compreensão.

Material e Metodologia

PULSOLOGIA DE NOGIER e REFLEXOTERAPIAS

Resumidamente, a Pulsologia de Nogier começou com o próprio, que é conhecido como o Pai da Auriculoterapia, que é a opção de Reflexoterapia mais estudada..

Por ter o hábito de tomar o pulso de seus clientes, Nogier, durante seus trabalhos de auriculoterapia, percebeu certos "sinais", como se fossem "trancos" ou súbitas "sumidas" da pulsação.

E que isso ocorria justamente quando estava com algum estímulo (por exemplo, uma ponta metálica...), passando por sobre uma região reflexa desequilibrada.

É como se uma "onda" passasse por debaixo de nossos dedos, enquanto tomamos a pulsação. Alguns percebem essa "onda" em seu pico, ou seja, como um "tranco" no pulso do cliente. Outras vezes, percebemos essa "onda" quando ela "cai", como se fosse uma súbita "sumida" do pulso.

É uma sensação que dura cerca de 1 segundo, mas que é nitidamente percebida.

Atentem que não altera a QUANTIDADE de batidas cardíacas, mas sim, a INTENSIDADE com que a percebemos, como se uma "onda" passando por debaixo de nossos dedos, enquanto tomamos a pulsação. Alguns percebem essa "onda" em seu pico, ou seja, como um "tranco" no pulso do cliente. Outras vezes, percebemos essa "onda" quando ela "cai", como se fosse uma súbita "sumida" do pulso. É uma sensação que dura cerca de 1 segundo, mas que é nitidamente percebida.

É importante que TREINEM BASTANTE, de preferência, com várias pessoas diferentes, pois "localizar" o pulso varia bastante em cada caso. Para os casos difíceis, apliquem a tática de fazer toques circulares na região entre as sobrancelhas, que de pronto, a percepção do pulso se torna muito mais nítido. Um detalhe que pode fazer a diferença: TIREM OS METAIS DOS DEDOS E PULSOS: relógios, anéis, pulseiras, etc, em algumas pessoas simplesmente some com o Sinal de Nogier. Em muitos casos, pode-se até sentir a pulsação, mas nada de perceber o Sinal de Nogier... Se for esse o caso, experimente tirar os metais próximos, tanto do cliente, quanto os seus.

A Pulsologia de Nogier, todos teremos a oportunidade de constatar, é MUITO útil para a prática das reflexoterapias.

REFLEXOTERAPIAS

Diferentemente da visão da acupuntura pelo corpo, cujos pontos existem o tempo todo, quer estejam "abertos" para tratamento, ou não... nas zonas reflexológicas só surgem pontos SE e SOMENTE SE, estiverem refletindo um desequilíbrio energético.

Notem bem o diferencial: se localizamos pontos pelo corpo (acupuntura sistêmica...), isso em nada define o nosso trabalho.

Contudo, se localizamos pontos nas zonas reflexas, automaticamente temos e AO MESMO TEMPO, tanto a noção de qual é esse desequilíbrio (devido à sua correspondência nos mapas reflexológicos), como, também, detectamos o local exato que está aberto a ser estimulado terapeuticamente.

E COMO localizar estes pontos ? Bom, temos duas opções: 1) aparelhagem eletrônica de boa qualidade e bem regulada; 2) PULSOLOGIA DE NOGIER.

Muitas pessoas até gostam de aparelhinhos fazendo "bip", mas, com toda sinceridade, a pulsologia de Nogier é muito mais precisa... Além de mais precisa, é bem mais simples: basta tomar o pulso e uma ponta metálica para servir de "antena" a ser passada sobre as regiões reflexas.

Inclusive, para quem gosta de agulhas, esta ponta metálica pode ser justamente a ponta de uma micro-agulha auricular, a ser aproximada por uma pinça…

Com um pouco de prática, a detecção do ponto e a aplicação da micro-agulha se torna um procedimento rápido e preciso.

Não gosta de agulhas ? Ótimo: temos muitos outros estímulos eficientes.

Imãs (lado norte e lado sul), esferas "ouro" e "prata", cromopuntura (aplicação de cores nos pontos...), softlaser, toque terapêutico nos pontos (ou com dedo, ou com pontas, tipo "apalpador de pressão" com mola...), etc, etc…

A Pulsologia de Nogier também nos socorre quando for o caso de escolher qual é o estímulo adequado.

Por exemplos:
Lado norte ou lado sul, do ímã ? Esfera ouro, ou esfera prata ? Polo positivo ou negativo ? Qual das cores aplico no ponto ? Qual das regulagens em hertz eu aplico ?

Basta testar cada opção que deseja aplicar, por sobre cada ponto localizado e verificar qual faz com que o pulso reaja nitidamente…

Por esse mesmo método, pode-se testar inclusive, fitoterápicos.

Paul Nogier, por ser médico e absolutamente contrário a que não-médicos utilizem auriculoterapia, passou a testar medicamentos através da pulsologia e da aproximação destes dos pontos auriculares.

Como somos TERAPEUTAS HOLÍSTICOS, o que NÓS testamos são os fitoterápicos.

Digamos que já detectamos na orelha, os pontos/ desequilíbrios (via de regra, de uns 3 a no máximo, 5...).

E que estamos em dúvida entre algumas opções de fitoterápicos que podemos recomendar…

Se estiverem em forma "picada", podemos pinçar um pouco e aproximar desses pontos identificados, para perceber a reação do pulso.

Notarão que alguns em nada alteram; outros, até somem com o pulso e, de repente, um deles torna a pulsação "limpa", nítida, forte, reagindo com "tranco" à aproximação.

Pronto: terá detectado qual(is) é (são) o(s) fitoterápico(s) adequado(s) ao momento do cliente.

Muitas vezes, a combinação de uma ou mais amostras juntas pode melhorar a reação ao pulso, muitas vezes, não, até se anulam, indicando que é melhor optar por chás separados…

CLARO: se forem ter amostras de fitoterápicos em seus consultórios, OBRIGATORIAMENTE tem que ser de origem definida, ou seja, com NOTA FISCAL DE COMPRA, e rotulagem contendo laboratório e farmacêutico responsável.

E, NUNCA, JAMAIS, NEM EM SONHO, vendam estes produtos. E, obviamente, só podem ser recomendados produtos de VENDA LIVRE, ou seja, sem necessidade de receita MÉDICA.

AURICULOTERAPIA

Chamamos de Auriculoterapia à técnica de análise e tratamento reflexológico por meio de estímulos no pavilhão auricular.

Sua origem data de milênios, tendo sido encontradas pinturas egípcias descrevendo o seu uso; Hipócrates, considerado o pai da medicina ocidental, detalhou seu uso para dores de dente, faciais e ciáticas. analgesia para nevralgias odontológicas, faciais e ciáticas.

Caído em esquecimento até meados de 1951, quando o francês Paul F. M. Nogier iniciou suas pesquisas, dando tamanho grau de desenvolvimento à técnica, que passou a ser considerado o "pai da Auriculoterapia".

Acupunturista e quiropraxista, ele notou que diversas pessoas que sofriam de dor ciática tiveram seus sofrimentos cessados com cauterizações na orelha feitas pela "leiga" madame Barrin. Esses resultados empolgaram Nogier, passando ele a observar que na orelha há regiões doloridas espontaneamente ou ao toque, sempre que no corpo também houver dor.

Verificando a ocorrência dessas regiões, culminou por observar que elas pareciam desenhar uma forma fetal invertida no pavilhão auricular.

Com o correr das pesquisas, foi-se mapeando a que zona corporal correspondia cada porção da orelha, tendo sido publicadas na década de 50, as suas conclusões iniciais e seus tratamentos por estímulos de agulhas na aurícula, com grande repercussão entre os acupunturistas, pois estes já estavam acostumados a esse tipo de instrumento.

Tal sucesso chegou até a China, que rapidamente levantou um mapeamento auricular, inundando a Europa com suas orelhas de plástico e "posters" de "auriculo-acupuntura".

Tudo isso contribuiu para que se confundisse a Acupuntura* com essa "nova" técnica, mas as diferenças são gritantes: enquanto para primeira, os pontos existem o tempo todo, quer sirvam para tratamento ou não, na orelha eles não existem, a princípio, só vindo a surgir em correspondência a um desequilíbrio no corpo, facilitando ao máximo o diagnóstico, tornando praticamente impossível de se errar.

Outro fator de distinção e, provavelmente, a maior descoberta de Paul Nogier, foi a técnica de diagnóstico pelo pulso, específica para a Auriculoterapia.

Enquanto na pulsologia chinesa tomam-se ambos os pulsos simultaneamente e por meio de extrema sensibilidade, distinguem-se informações sobre a condição energética de cada órgão-meridiano, na técnica de Nogier, basta tomar-se um dos pulsos e com uma ponta de metal ou de aparelhagem eletrônica, "passeia-se" por todas as regiões reflexas auriculares

e, o-nde houver desequilíbrio, haverá uma alteração no pulso, que inicialmente chamou-se R.A.C. (reflexo aurículo cardíaco) e hoje em dia se conhece como R.A.N. (reflexo arterial de Nogier) ou V.A.S. (sinal autônomo vascular).

No Brasil, a esmagadora maioria dos que trabalham com a Terapia auricular desconhece quase que totalmente o trabalho francês; quando muito, estão a par do primeiro livro publicado de Nogier, o qual já há muito está desatualizado, com suas "receitinhas" de pontos específicos para cada tipo de tratamento.

Em compensação, os brasileiros desenvolveram uma abordagem somatopsíquica do tratamento auricular, a que denomino **Calatonia Auricular**, bem como o teste de fitoterápicos pela orelha e, ainda, o uso das freqüências de ressonância para a estética, além de desenvolver a Ressonância Biofotônica ou Biorressonância o-nde os estímulos são dados por meio de luzes comuns (não laser) e ritmos, trabalhos estes, nacionais e pioneiros...

PONTOS DE ALARME SISTÊMICOS

As tradições milenares chinesas trouxeram aos nossos dias a teoria dos, assim traduzidos, "meridianos", que são caminhos de energia que circulam junto ao corpo e que refletem nosso estado holístico (físico, emocional, social, etc, etc...).

Em tese, são infinitos... Contudo, como nosso objetivo é ser prático, trabalharemos com 12 principais.

Em termos de 5 Movimentos Chineses, temos os meridianos **FOGO**: coração, intestino delgado, circulação e sexo, triplo aquecedor…Eles são responsáveis pela "temperatura" de nossas emoções, entre outras coisas.

Como meridianos **TERRA**, temos o do baço-pâncreas e do estômago.

Respondem pela nossa reflexão, pelos pensamentos…

Já os meridianos **MADEIRA** são os do Fígado e da Vesícula Biliar.

Atuam na exteriorização das emoções, especialmente, a raiva…

Temos os meridianos **METAL**: Pulmão e Intestino Grosso.

Agem na interiorização de nossas emoções, tanto na serenidade, quanto na tristeza, baixa-estima…

E Rim e Bexiga, como meridianos do movimento **ÁGUA**.

Assim como as águas se adaptam ao meio e buscam aprofundar, assim estes meridianos lidam com aquilo que nos é de importância vital, tal como medo, sobrevivência, sexo…

Atentem que os nomes dos meridianos, em sua versão ocidental, correspondem aos nomes de certos órgãos e vísceras. Mas, a verdade é que não correspondem APENAS a estes órgãos, mas sim, a inúmeras funções que a ciência jamais atribuiria a estas "partes".

Por exemplo: a raiva, na visão dos 5 movimentos, tem relação com o meridiano de fígado... Mas, certamente que a ciência jamais vai associar raiva com o órgão fígado…

Felizmente, não temos que dar satisfações aos cientistas e podemos nos valer de mais de 5 mil anos de tradições…

Mas, em termos PRÁTICOS, como saber quais meridianos estão carentes de equilíbrio ?

Bom, como somos Terapeutas Holísticos, JAMAIS nos valeremos de "tabelinhas doenças-pontos-de-acupuntura"...

Isso é coisa de médico... Os médicos é que precisam fazer exames de laboratórios, descobrir qual a doença e seguir uma tabelinha de pontos, da mesma forma que seguem tabelas de correlação medicamento-doença…

Aliás, sempre é bom frisar: pela LEI, doença é monopólio médico…

Por isso que nós, TERAPEUTAS HOLÍSTICOS, tratamos das PESSOAS (jamais de "doenças"...) e de seus desequilíbrios "energéticos"...

COMO saber qual(is) meridiano(s) precisa(m) de tratamento ?
Muito simples: basta "perguntar" aos próprios meridianos !

E para fazer isto, basta tocar em determinados pontos, os chamos PONTOS DE ALARME, e saber do cliente se os mesmos estão (ou não...) doloridos ao toque…

Claro, todo ponto de alarme é relativamente dolorido... Mas, na prática, notarão 1 ou 2 que estarão MUITO sensíveis…Ou seja, como trabalharemos com 12 meridianos, teremos 12 pontos de alarme a tocar, durante a avaliação…

Acreditem, quando tiverem prática, esse é um procedimento de 1 a 2 minutos…

Uma vez detectado QUAL o ponto de alarme mais sensível, trabalharemos em seu meridiano correspondente…Para tanto, temos que localizar em seu trajeto, qual o ponto que está aberto a receber estímulos…

E, para sabermos isso, bastará tocarmos por seu trajeto, até detectarmos com o ponto que estiver mais sensível ao toque…Ou seja, de novo, "perguntamos" ao meridiano…

Uma vez localizado (são bi-laterais, um de cada lado do corpo, simetricamente...), basta estimular por cerca de 1 minuto…

Para estimular, pode-se fazer uso do toque (apertar com os polegares e circular sobre o ponto...), pode-se aplicar agulhas, imãs, cores, enfim, uma infinidade de estímulos possíveis, todos igualmente eficientes.

Uma vez feito o estímulo, basta voltar a tocar no ponto de alarme correspondente e terão uma "surpresa": ele não está mais sensível ao toque !! Ou, se ainda estiver, é muito pouco…

Pode-se "reforçar" a aplicação, atuando agora no meridianos que estava em "2o lugar" em sensibilidade ao toque em seu ponto de alarme…
Ou seja, da mesma forma: toque pelo trajeto do meridiano, até localizar um ponto sensível, que será justamente o que necessita de estimulação.

E pode voltar a conferir nos pontos de alarme que estarão todos "normais", sem a sensibilidade de antes em relação ao toque ! Ou seja, esse método substitui tanto a pulsologia

chinesa (que só seria necessária se você fosse tratar o imperador, pois este não pode ser tocado...) e também elimina a necessidade de "tabelinhas de pontos"...

E nem terão que trabalhar em muitas regiões: os pontos de alarme, ficam todos na parte frontal do corpo... E os pontos dos 5 movimentos, estão localizados entre os dedos das mãos até o cotovelo, e dos dedos dos pés, até os joelhos…

Como puderam observar, os pontos de alarme tendem a ser sobre os órgãos dos quais recebem o nome ocidental…É o caso do estômago, baço-pâncreas, fígado, rim, intestinos grosso e delgado…

O QUANTO de pressão aplicar para testar seu grau de sensibilidade, aí é questão de prática…Há clientes que um toque muito leve já basta para conseguir testar os pontos... Outros, necessitam de maior pressão, pois tem menor sensibilidade…

Na verdade, os colegas terão que praticar bastante... Essa é a única forma de aprenderem de verdade…

Recapitulando: iremos tocar os pontos de alarme e perguntar ao cliente qual(is) está(ão) mais sensível(is).

Sugiro, por uma questão de praticidade, que testem "de cima para baixo"...
Ou seja: pontos de alarme dos meridianos do Pulmão, Vesícula Biliar, Coração, Fígado, Baço-Pâncreas, Rins, Estômago, Intestino Grosso, Triplo Aquecedor, Intestino Delgado, Bexiga e Circulação e Sexo..

Uma vez detectado QUAL o ponto de alarme mais sensível, irão (bilateralmente...) pesquisar pelo toque, o caminho do meridiano correspondente.

Basta seguir pelos trajetos dos 5 movimentos chineses, ou seja, será dos dedos em direção ao cotovelo (se for meridianos que passam pelos braços...), ou até os joelhos (se forem meridianos que passam pelas pernas...).

Uma vez detectado, pelo toque, qual o ponto mais sensível no trajeto do meridiano, bastará estimulá-lo, por exemplo, tocando com a ponta do polegar (simultaneamente, pois são 2 pontos simétricos, bi-laterais...).
Estimulem os pontos, quer seja com os dedos, ou com agulhas, ou com imãs, ou com cores, ou com diapasões, ou com cristais, etc, etc, durante cerca de 1 minuto e voltem a testar o mesmo ponto de alarme correspondente.

Via de regra, 1 minuto basta para equilibrar, o que pode ser constatado voltando a tocar no ponto de alarme correspondente, que estará agora, sem a mesma sensibilidade (dor...) quando tocado.

Caso ainda persista a sensação dolorosa no ponto de alarme, repita a operação também no trajeto do meridiano "2o colocado", quanto à dor no ponto de alarme…

Caso ele não esteja mais dolorido, a aplicação já pode considerar-se encerrada. Caso ainda esteja, repita a mesma operação, ou, passe para o "2o colocado" dentre os meridianos cujos pontos de alarme correspondente estavam mais sensíveis ao toque.

Resultados

Comparativamente às correntes teóricas que baseiam-se em tabelas pré-concebidas que relacionam sintomas a pontos específicos para estimular, a Holopuntura mostrou-se muito mais dinâmica e adaptável a cada Cliente e de resultados bastante eficientes, especialmente no tocante à ampliação da autoconsciência.

Do ponto de vista legal, a Holopuntura igualmente mostrou-se mais adequada, justamente por possibilitar ao terapeuta Holístico trabalhar com Acupuntura e Reflexoterapias em formato absolutamente diferente da abordagem praticada pela classe médica, evitando-se, assim, polêmicas judiciais.

Discussão

A Holopuntura beneficia o Cliente com perceptíveis resultados. E igualmente privilegia o Terapeuta Holístico que a ela se dedica, graças à eliminação da artificial e desnecessária complexidade que vem sendo impingida atualmente às técnicas, resgatando a simplicidade e naturalidade de suas essências fundamentais.

Como podem notar, com a Holopuntura, caso estivéssemos trabalhando com agulhas, bastaria 2 agulhas (1 ponto de cada lado do corpo...), ou, quanto muito, 4 agulhas (2 pontos, que como são bilaterais, traduzem-se em 2 pontos de cada lado, totalizando, 4...)

Esse festival moderno atual de transformar os clientes em "alfineteiros", enfiando um monte de agulhas, com toda a sinceridade, é absolutamente desnecessário…

Usam muitas agulhas, pois não tem a técnica de "perguntar" aos pontos de alarme... Como não fazem isso, acabam "somando" um monte de "tabelinhas de pontos", resultando em um MONTÃO de agulhadas…

Se bem feito, até dá resultado... Só que podemos trabalhar de forma MUITO mais sutil, como esta que estamos propondo aqui, na Holopuntura.

Eu trabalho faz mais de 30 anos assim e garanto que funciona bem.

Contudo, jamais acreditem em mim, pois o certo é que VOCÊS MESMOS TESTEM e tirem suas próprias conclusões…

Recordando: a técnica que acabaram de ver, simplesmente elimina aquela história de "tabelinha de sintomas X pontos pré-definidos".

Ao invés de ficarmos "adivinhando" o-nde estão os desequilíbrios simplesmente nos baseando em tabelas de sintomas, nós vamos, LITERALMENTE, colocar a mão na massa.

Com a ponta dos dedos, tocaremos cada um dos pontos de alarme demonstrados.

À semelhança do que observamos via reflexoterapia auricular, notaremos poucos desequilíbrios. Comumente, nosso cliente relatará cerca de 2 ou 3 pontos de alarme sensíveis ao toque.

Nos ocuparemos, primeiramente, daquele meridiano cujo ponto de alarme tenha sido o de maior sensibilidade (dolorido).

Seguiremos seu trajeto, também com os dedos, mas somente no trecho relativo aos 5 Movimentos Chineses.

E, novamente, perguntaremos ao cliente para que nos avise qual é o "ponto" mais sensível ao toque.

Obs: estes pontos são BILATERAIS, ou seja, são em pares, estando um de cada lado do corpo, simetricamente…

Justamente nestes é que nos ateremos, estimulando-os, bilateralmente, por cerca de um minuto.

Isso pode ser feito com o próprio toque/pressão da ponta dos dedos, ou, aplicando-se outras formas de estímulos, desde agulhas (acupuntura), até cores (cromopuntura), imãs (magnetoterapia), etc, etc.

Uma vez terminado o estímulo, volte a testar o ponto de alarme respectivo e notará que a sensibilidade ao toque sumiu... Ou diminuiu muito !

Caso ainda persista, parta para o "2o colocado" de sua lista de pontos de alarme sensíveis, pesquisando em seu meridiano respectivo e estimulando o ponto que detectar mais sensível.

Volte a testar os pontos de alarme e notará que a sensibilidade exacerbada de antes, não existe mais.

Pronto ! Uma bem sucedida estimulação terapêutica.

Nas reflexoterapias, não há pontos pré-existentes... Os mapas apontam para zonas, regiões, que estatisticamente, são associadas a centros de energia e/ou caminhos de energia (meridianos).

Os pontos só surgem SE e somente se estiverem espelhando um desequilíbrio.

Desta forma, a escolha dos pontos a serem estimulados, jamais se dá simplesmente pelos sintomas descritos pelo cliente, mas sim, pela reação dos pontos à pulsologia de Nogier e/ou sensibilidade (dolorida...) ao toque do Terapeuta Holístico.

Tudo bem que a Holopuntura também dedica parte de suas variantes aos pontos "fixos" e pré-existentes espalhados pelo corpo,seguindo as tradições milenares chinesas quanto aos meridianos.

Ainda assim, atente que a técnica foi revisitada e ganhou muito mais dinamismo e, ao mesmo tempo, simplicidade.

Afinal, ao invés de nos prendermos a "tabelinhas", literalmente o Cliente é quem nos dirá quais pontos denotam desequilíbrio, de acordo com a sensibilidade destes ao toque, nos chamados pontos de alarme.

Isto feito, novamente o Cliente é quem nos dirá quais pontos estimular, de acordo com a sensibilidade ao toque do Terapeuta, que tateia o caminho dos 5 Movimentos, sobre o meridiano que corresponde ao ponto de alarme que refletiu desequilíbrio.

Conclusões

A Holopuntura possibilita ao Terapeuta Holístico trabalhar resgatando a simplicidade original das técnicas milenares da Terapia Tradicional Chinesa (Acupuntura) e das Reflexoterapias (Auriculoterapia inclusa).

O enfoque através dos Cinco Movimentos Chineses e a detecção dos desequilíbrios e respectivas micro-regiões a serem estimuladas, graças à reação ao toque e/ou à Pulsologia de Nogier, torna a terapêutica muito mais dinâmica e perfeitamente adaptável a cada atendimento.

A isso se soma a grande vantagem de que esta abordagem está em total conformidade à legislação brasileira e às NTSV – Normas Técnicas Setoriais Voluntárias da Terapia Holística.

Referências

CHEVALIER, Jean - Dictionnaire des Symboles. Paris, Éd. Robert Laffont S.A. e Ed. Júpiter, 1982.

FAUBERT, Gabriel - La Chronobiologie chinoise. Paris, Éditions Albin Michel S.A., 1987.

GRANET, Marcel - La pensée chinoise. Paris, Éditions Albin Michel, 1980.

HALL, James A. - A Experiência Junguiana. São Paulo, Cultrix, 1989.

HEDGES, LAWRENCE E.; HILTON, ROBERT e HILTON, VIRGINIA W. – Terapeutas em Risco – Perigos da Intimidade na Relação Terapêutica, Summus Ed., 1997.

HIRSCH, SONIA – Manual do Herói – Gráfica e Editora Prensa, 1990.

HUSSON, A. - Versão e comentários - Huang Di Nei Jing Su Wen. Paris, Ed. A.S.M.A.E

JACOBI, Jolande - Complexo -Arquétipo - Símbolo. São Paulo, Cultrix, 1986.

JUNG, C. G. - Psicologia e Alquimia. São Paulo, Vozes, 1991.

LEXIKON, Herder - Dicionário de Símbolos. São Paulo, Cultrix, 1992.

MARKEY; Christopher- Yin-Yang. S. Paulo, Cultrix, 1987.

MASPERO, Henry - Le Taoisme et les Religions Chinoises. Paris, Ed. Gallimard.

MIYUKI, Mokusen - Versão e comentários - A Doutrina da Flor de Ouro. 5. Paulo, Pensamento, 1990.

REQUENA, Yves - Acupuncture et Psychologie: pour une approche nouvelle dela Psycho-somatique. Paris, Maloine S.A. Éditeur, 1983.

REQUENA, Yves - Acupuncture et Phytothérapie. Paris, Maloine S.A. Éditeur, 1983.

SANTOS, José Francisco dos – Auriculoterapia e Cinco Elementos. São Paulo, Ícone, 2003.

TABONE, Márcia - A Psicologia Transpessoal. São Paulo, Cultrix, 1987.

VIEIRA FILHO, HENRIQUE - O Microcosmo Sagrado. São Paulo, Lumina Editorial, 1998.

VIEIRA FILHO, HENRIQUE - Tutorial Terapia Holística. São Paulo, Sintebooks, 2002.

VIEIRA FILHO, HENRIQUE – Marketing Para Consultórios de Terapia Holística. São Paulo, Sintebooks, 2003.

VIEIRA FILHO, HENRIQUE – Holopuntura – a Quintessência Da União de Técnicas, São Paulo, CONAN, 2007

WEIL, PIERRE - Holística: Uma Nova Visão e Abordagem do Real - Ed. Palas Athenas, São Paulo, 1990.

WHITMONT; Edward C. - A Busca do Símbolo. São Paulo, Cultrix, 1990.

Para saber mais:

VIEIRA FILHO, HENRIQUE - Holopuntura - A Quintessência da União de Técnicas. São Paulo, CONAN, 2007 - **Livro: Holopuntura: A Quintessência da União de Técnicas – Livroteca**

Sobre o Autor:

Henrique Vieira Filho

https://henriquevieirafilho.com.br
contato@henriquevieirafilho.com.br
(11) 982946468

Henrique Vieira Filho é artista visual, agente cultural (SNIIC: AG-207516), produtor cultural no Ponto de Cultura “Sociedade Das Artes” (SNIIC: SP-21915), diretor de arte, produtor audiovisual (ANCINE: 49361), escritor, jornalista (MTB 080467/SP), educador físico (CREF 040237-P/SP) e terapeuta holístico (CRT 21001).

http://lattes.cnpq.br/2146716426132854
https://orcid.org/0000-0002-6719-2559

JORNADA NATURAL

Autora: Fabiana de Matos Vieira
Terapeuta Holística

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.6108725

Sobre a Autora:

Fabiana Vieira

https://orcid.org/0000-0002-3568-8664

Formada em Secretariado, chegando aos 20 anos de uma sólida carreira no mundo corporativo.

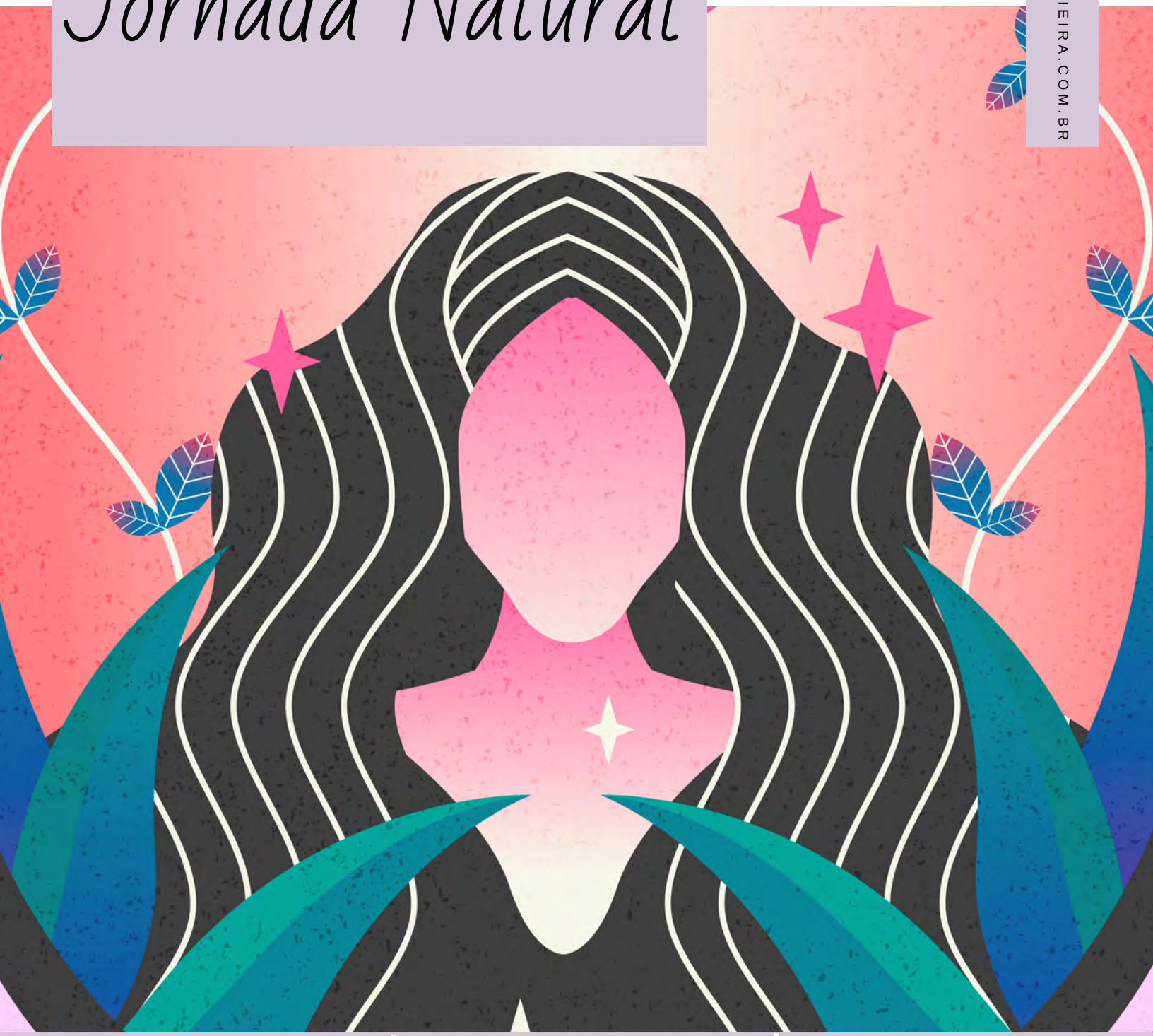
Tendo coordenado mais de vinte eventos artísticos, entre exposições e vernissages para a **Galeria HVF Artes**, em diversos países, Fabiana Vieira soma uma sólida experiência a qual coloca à disposição dos demais artistas via **Sociedade Das Artes**, organização da qual é sócia.

Na **Terapia Holística,** atua com Reiki, Fitoterapia, Psicoterapia, Aromaterapia e Sagrado Feminino, temas sobre os quais é articulista convidada da Revista da Terapia Holística, além de organizar congressos, palestras, cursos e workshops, inclusive o consagrado Holística, que é o congresso anual do CRT.

contato@fabianamvieira.com.br

Jornada Natural

WWW.FABIVIEIRA.COM.BR



Autocuidado
Cuidado Pessoal
Amor Próprio

Um retorno ao nosso íntimo em busca de uma vida plena.

Dez dicas para você seguir em sua jornada pela qualidade de vida

Esteja com sua atenção voltado ao seu bem-estar

30 Dias
Desafio
Vida e atenção plena

O caminho de busca para o equilíbrio no dia a dia.

E muito mais...

Palavras da Autora

OLÁ, LEITOR!

Ouvimos o tempo todo: "Pratique o Autocuidado".

Como é a coisa mais importante e benéfica que podemos fazer. O que às vezes não ouvimos, ou não queremos entender, é como.

O que é autocuidado? O que significa praticá-lo? Como começamos a fazê-lo?

Neste ebook, você aprenderá sobre a importância e como praticar em sua vida.

E abordaremos como a Terapia Holística está inserida neste contexto.

COM CARINHO

Fabi Vieira
CRT 48739
TERAPEUTA HOLÍSTICA

Autocuidado
Cuidado pessoal
Amor Próprio

Conectando com a Natureza teremos auxílio nas transformações do nosso íntimo e contato com o amor universal.

Quando pensamos em autocuidado temos que ter em mente quais medidas tomaremos para termos nossas necessidades de bem estar (físico, emocional e espiritual) cuidadas da melhor maneira possível.

Existem diversas ferramentas que podem auxiliar nesta busca para o bem estar, das mais simples como se servir um chá até as mais complexas como tirar um dia de folga.

Nesta busca do autocuidado devemos ter em mente que tudo que nos direciona para o cuidado são formas de autoamor e gestão de como desejamos levar a nossa vida.

E cuidado com a autossabotagem, que te diz que cuidar de si é uma forma egoísta de levar a vida.

Lembrando que cuidar de si, é dar qualidade de vida para que possa sobreviver, é um caminho para uma vida saudável e gratificante. Para que possa desenvolver suas tarefas diárias: como trabalho, cuidar da família e estudos.
Poderá cuidar de si realizando tarefas que gosta para que, assim, permaneça holisticamente saudável o restante da sua jornada.

Temos um dia a dia tão atribulado de tarefas para terceiros que não damos atenção aos cuidados que devem ser direcionados a nós, como: bem-estar físico, alimentação adequada, higiene e ir em consultas médicas quando necessário.

Envolve, também, como gerenciar o estresse em sua vida e cuidar da sua própria saúde; afinal, cada etapa ajuda no cuidado e tudo que envolve bem-estar é benéfico de várias maneiras.

Praticar o Autocuidado

Como falado, autocuidado é qualquer coisa que você realize para cuidar de si mesmo que faça fisicamente, mentalmente e emocionalmente bem.

Podendo assumir diversas formas, mas sempre promovendo saúde. Ajustar seu sono, escolhas saudáveis de alimentação, passar tempo ao ar livre, realizar algum hobby e exteriorizar gratidão são alguns exemplos.

Comece alguma prática de autocuidado na sua rotina diária. Observe as mudanças positivas e adicione mais práticas quando sentir-se pronto.

Significado de Saúde

Estado do organismo que está em equilíbrio com o ambiente, mantendo as condições necessárias para dar continuidade à vida.

Muitas vezes somos gentis com as pessoas à nossa volta, familiares e amigos, mas não nos tratamos com a mesma bondade quando cometemos alguns deslizes ou até mesmo nas escolhas que realizamos.

É muito importante que seja, também, gentil e trate a si mesmo com a bondade que dispensa aos outros.

Algumas pessoas desconhecem o conceito de autocuidado. Afinal, para alguns, foi ensinado que pensar em si mesmo, priorizar a si é uma forma egoísta de levar a vida, que devemos concentrar nossa energia ao próximo.

Mas a prática de autocuidado NÃO te torna egoísta, significa que você reconhecerá o seu valor e não se contenta com menos do que merece e você respeita e reconhece as suas necessidades.

Significa entender que o mesmo cuidado que transmite aos outros, pode e deve ser direcionado a si mesmo

Como começar?

Sugiro, inicialmente, que identifique as atividades amorosas que pode fazer por si hoje. Pode ser um pensamento ou ação. Anote o que e quando o fará.

Escrevendo você aumenta a auto responsabilidade e torna provável que o cumprirá.

Conforme você introduz mais pensamentos e ações diárias, elas vão retirando os pensamentos negativos e ações sabotadoras e claro aqueles comportamentos autodestrutivos.

O amor próprio significa amar todos os aspectos de si, reconhecendo sua força, gratidão e falhas.

Fa Vieira

Aqui estão dez dicas que você pode seguir quando estiver em sua jornada ao natural

01

RECONHECENDO E ACEITANDO SEUS SENTIMENTOS

02

UM TEMPO SÓ SEU

03

AJUSTE O SONO

04

SINTA SEU CORPO

05

ALIMENTE-SE BEM

06

AUTO-FALA

07

REFLITA SOBRE ALGO NEGATIVO SEU

08

PERDOAR A SI

09

COMPROMETA-SE COM SEU AMOR PROPRIO

10

APRENDA MAIS

PERGUNTAS PARA MIM

SOBRE MEU HOJE - PRESENTE

- Os objetivos que tenho, são realmente o que quero e preciso?
- O que está entre o hoje e o concretizar meu sonho/objetivo principal?
- Meu consumo é consciente?
- O que felicidade significa para mim?
- Qual a desvantagem do outro que não quero tolerar?
- Como posso simplificar minhas escolhas para focar no que é mais importante?

Ao realizar este exercício de responder de forma objetiva e sincera às questões acima, você está cada vez mais alinhado com sua Jornada Natural, ou seja, a busca de uma vida Holística; viver com o todo e respeitando o seu íntimo.

Sugiro realizar ele periodicamente, mensal ou anual; e comparar suas respostas anteriores. Verá o quanto evoluiu e seus objetivos podem ter sofrido alterações neste processo de autoconhecimento.

Nosso pensamento deve se aproximar ao máximo do Holismo: microcosmo e macrocosmo.

Microcosmo - ser humano e seu micro universo particular.
Macrocosmo - o todo, ou grande universo

30 DIAS

Desafio Jornada Natural

Medite!	Faça um exercício de respiração!	Organiza um dia divertido!	30 minutos de Yoga!	Peça ajuda! Não se sinta só!
Ouça uma playlist de suas músicas favoritas!	30 minutos de leitura!	Trate-se com muito carinho!	Organize uma noite de jogos!	Tome somente água hoje!
Experimente 5 minutos de meditação!	Faça um chá especial!	Faça uma lista dos itens que te faz feliz!	Escolha um filme distrair!	Deite-se 30 minutos mais cedo!
Faça algo novo, ousado!	Ligar para amigos próximos!	Faça uma refeição saúdavel!	Sem telefone por um noite!	Agendar um encontro noturno!
Definir uma mini meta!	Deixar de seguir contas de redes sociais negativas!	Adote um novo hábito!	Planejar um jantar com um amigo!	Cortar um item da sua lista de itens a fazer!
Fazer um escalda-pés!	Criar um mantra positivo!	Fazer um agradecimento ou oração!	Separe um momento para relaxar!	Escreva sobre algo que te trouxe muita felicidade!

RECONHEÇA SEU LUGAR NO UNIVERSO

HARMONIA COM A NATUREZA

> “Toda reforma interior e toda mudança para melhor dependem exclusivamente da aplicação do nosso próprio esforço.”
>
> *Immanuel Kant*

No processo de resgate e reconexão com nosso íntimo sugiro manter-se conectado com a natureza e com as mudanças dela a sua volta.

Conhecer as energias que fluem através dela e como alinhar os processos naturais do planeta com seus processos internos.

Não precisa sair do meio onde vive, urbano se for o caso, para ter contato com o ambiente natural, pois este é o ambiente natural: o agora. Conheça a região onde mora, veja as árvores que te cercam, as plantas que vivem e crescem perto.

Pratique o conhecer e reconhecer

O nosso planeta, inclusive os seres vivos, são influenciados pelos principais astros: Sol e Lua.

Dia solar, mês lunar, ano solar; são os ritmos que regem a vida na Terra; ajustando os movimentos de repouso ou ação. Regula os ciclos de crescimento, florescimento, colheita/morte e renascimento; um ciclo perfeito.

Percebendo que o alinhamento da natureza acontece em nosso íntimo, entenderemos nossos ciclos pessoais e sagrados.

Os saberes tradicionais dos mais diversos povos, nos permitiu crescer e aprender como utilizar cada etapa deste ciclo a nosso favor.

Precisamos retornar ao simples, a ancorar nossa energia com a Natureza, de ampliar nossa intuição e cuidarmos de nosso corpo, levando em consideração não somente o corpo que habitamos, mas sim todo o que ele comporta: Corpo físico, emocional, espiritual.

Pois não somos separados deles, mas sim estamos interligados e precisamos de todos eles em nossa jornada.

Nutra seu corpo com bons alimentos, faça exercício, medite, silencie, respire, ore, ensine, aprenda, compartilhe, visite a natureza, peça que ela te re-ensine como cuidar-se.

Integrar

CONEXÃO

A conexão com nosso cuidado natural é uma relação direta com o nutrir e criar laços com o Sagrado Pessoal e o Divino.

NUTRIR

Nutra seu corpo com bons alimentos, faça exercício, medite, silencie, respire, ore, ensine, aprenda, compartilhe, visite a natureza, peça que ela te re-ensine como cuidar-se.

SAGRADO

Sagrado é a vida, é o íntimo, é a vivência, é o se conhecer, é se conectar e SER e ESTAR

ANCESTRALIDADE

Ancestralidade é o durável, persistente e participante do eterno. Quando as pessoas se dedicam a resgatar seus poderes, eles aprendem a honrar a sabedoria ancestral, ao conhecer os mitos/símbolos/arquétipos se auto conhecem com a energia sutil.

TERAPIA HOLÍSTICA

Além da conversação, aplicamos técnicas que maximizam seu potencial e ampliam o autoconhecimento, reconectando e equilibrando suas emoções, fortalecendo sua qualidade de vida. Auxiliando na sua Jornada Natural

Terapia Holística

⊛Ética
⊛Técnica
⊛Vocação
/ 3 MANDAMENTOS DO TERAPEUTA HOLÍSTICO

Colaborando para a jornada de nossos clientes. A terapia Holística está ligada a sensibilidade, cuidado, empatia, direcionamento,
autoconhecimento e amparo.

Nosso dever como Terapeutas é acolher, cuidar, utilizar nossas técnicas de trabalho e dar ferramentas para nossos clientes seguirem nessa jornada do autoconhecimento, que nada mais é do que o caminho para o BEM-ESTAR

Entendemos e conhecemos como atingir diversos aspectos do nosso consultante, seja com a utilização de pêndulo, cristal, ervas, florais, óleos; enfim não importa a técnica, nossa base é a psicoterapia, ou seja entender como os aspectos mentais da pessoa se conectam com seu estado físico.

O bem-estar nos conecta com nossos sentimentos, corpo e mente, sabemos que é um caminho árduo, mas a recompensa é enorme!

Entendemos que não importa a técnica empregada em nosso consultório, se não ouvirmos, entendermos e ajudarmos nosso cliente a descobrir sua natureza, nenhuma terapia estará completa.

Tranquilidade, serenidade, gratidão e compartilhar são nossas palavras chave para todos os trabalhos que executamos!

A Terapia Holística não é para amadores, não é para mal intencionados e muito menos para os leigos, pois aqui você encontrará um caminho árduo e profundo de estudo, de mudanças de paradigmas e contato com suas sombras mais profundas.

Um Terapeuta já passou por muita terapia, supervisão
e debates com seus pares para chegar a um nível de entendimento tão profundo da condição humana, bem como passa por diversas atualizações e reciclagens; afinal como o próprio Universo está em constante mudança, quem dirá nós meros mortais.

Costumo falar que nem a pedra mais parada, nunca está sem receber as mudanças: seja com a chuva trazendo informações, a terra que carrega saberes ancestrais e o vento que a lembra do movimento; nós como humanos também estamos em constante mudança o que é digno e válido e tão importante nos atualizarmos com a mentalidade atual, carregando tudo que já aprendeu e desaprendeu também.

Tudo está interligado. Nossas emoções, escolhas, alimentação, ambiente e mente... Quando pensamos em Terapia Holística isto é o que primeiro vem a mente a interligação de nós com o todo e do todo com nosso íntimo.

Devemos fazer o resgate do SER, sentidos e sentimentos. Ter um olhar, exatamente, o contrário do que é feito nos dias atuais dentro da “Medicina Convencional”, não deve ter padronização nos atendimentos, mas que cada caso seja analisado com características próprias e personalizado para o momento do nosso cliente.

A evolução do pensamento humano e da própria psique proporcionam um incentivo ao próprio crescimento de quem as contempla. O caminho de crescimento é da autoconfiança, perder o medo de trilhar seu próprio caminho, pois a vida sempre será de escolhas. Retire o sofrimento das escolhas, pois para ser pleno, requer a escolha da pessoa que apresentamos ao mundo, e a pessoa que precisamos nos tornar.

Holística é um encontro com o auto equilíbrio. Facilitando o entendimento dos aspectos mentais e o reflexo dele no nosso corpo. Nosso cliente é cuidado sobre diversas abordagens, razão pela qual o terapeuta conhece diversas técnicas e as emprega conforme necessidade e afinidade de seu cliente.

A Terapia Holística não é contra os métodos convencionais de tratamentos, afinal se pensamos no nosso cliente como uma pessoa única, ela deve receber todo cuidado necessário para sua evolução emocional, física e espiritual. Podemos unir forças com todas os profissionais de saúde trazendo assim um amplo cuidado com nosso cliente.

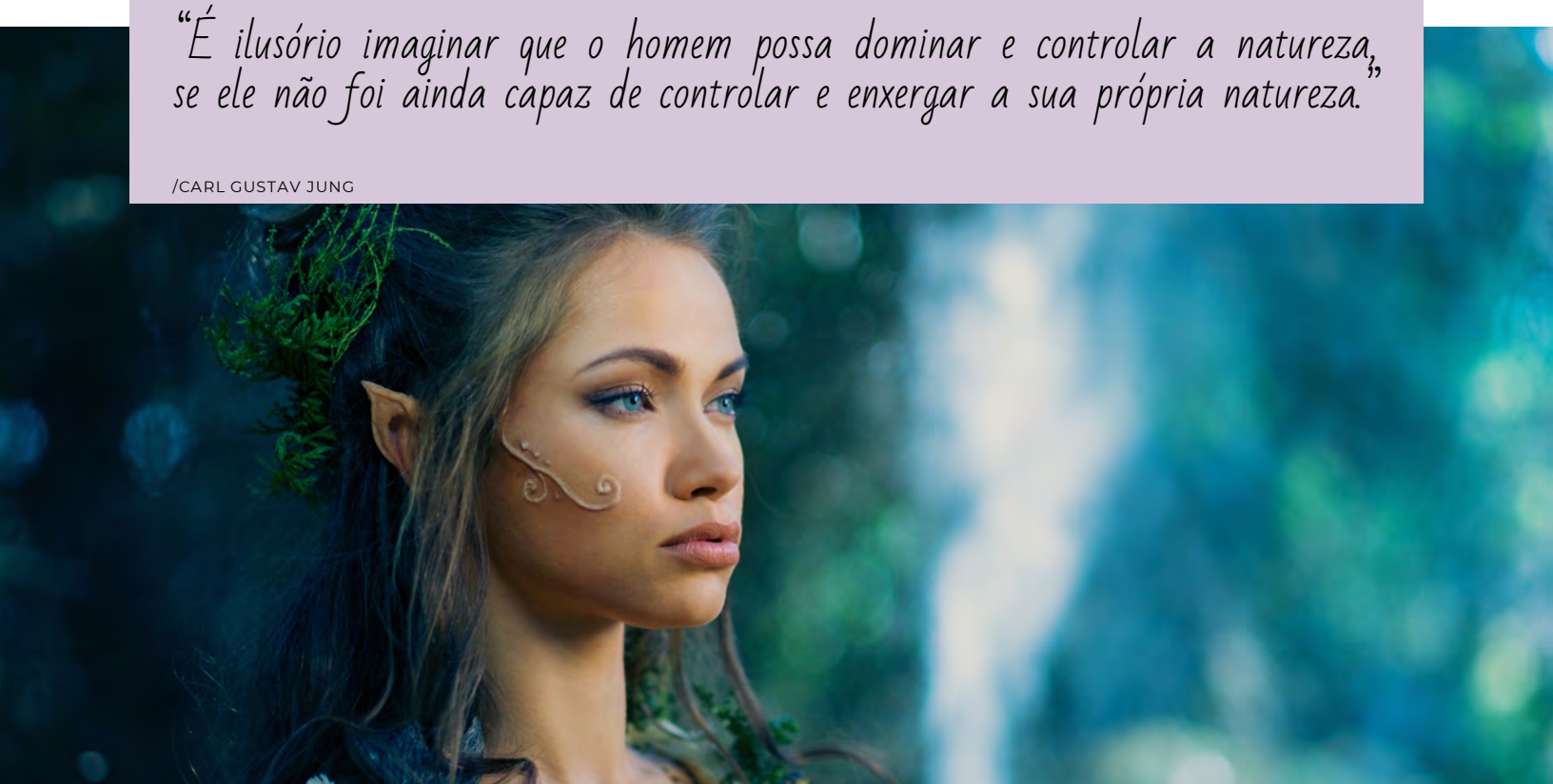
Compromissado com a ética e o bem-estar, conectado com sentimentos, corpo e mente. Trabalharmos o TODO, trazer ao nosso cliente o conhecimento sobre os aspectos que carecem de atenção, identificar e reconhecer as emoções; interligando tudo e trazendo um caminho para o cliente ressignificar/acolher/mudar o que se faz necessário.

A interligação está alinhada com a autovalorização que ajudará nessas fases de analisar a jornada, escolhas e vontade. Tudo isso está fortemente ligado ao amor, pois não existe prosperidade sem um coração que deixa a energia fluir.

A Terapia está intimamente ligada aos detalhes, intenção, propósito, gratidão, autocuidado, autoconhecimento, e principalmente com a jornada; pois tudo está interligado e devemos reconhecer estas ligações sutis.

“É ilusório imaginar que o homem possa dominar e controlar a natureza, se ele não foi ainda capaz de controlar e enxergar a sua própria natureza.”

/CARL GUSTAV JUNG



INFORMAÇÕES

TEXTO

Fabiana Vieira

www.fabivieira.com.br

IMAGENS

Canva - Licença Pro- 2022

https://www.canva.com/licensing-explained/

ILUSTRAÇÕES

Canva - Licença Pro - 2022

https://www.canva.com/licensing-explained/

CONSELHO DE TERAPIA HOLÍSTICA

WWW.CRT.ORG.BR

Apoio e Incentivo

Cursos, livros, mapas, fichas de atendimento, etiquetas para terapia floral e aromaterapia, gráfica personalizada,criação de logotipos, identidade visual, sites...

Enfim, TUDO para Terapia Holística!

www.livroteca.com.br

Até 12 vezes via cartões de crédito com parcelamentos Pag Seguro

Este site também aceita PIX para pagamentos à vista com 10% de desconto

Este site também conta com algumas promoções onde aceita Parcelamento no Boleto sem juros

Este site também aceita Boleto para pagamentos à vista com 8% de desconto